

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ ПОДРОСТОК СТРАДАЕТ ДЕПРЕССИЕЙ?

- Не стоит игнорировать просьбы подростка, подверженного депрессии, даже если они кажутся вам незначительными.
- Заботьтесь о подростке и проявляйте участие.
- Помогите ему выработать режим дня и придерживаться его.
- Не стоит делать резких замечаний, пытаться вызвать – «имей совесть», «возьми себя в руки» – «давить» на подростка, вызывать у него чувство вины.
- Избегайте наигранной веселости, не преуменьшайте значимости состояния, в котором пребывает ваш подросток.

- Займитесь с подростком какой-либо совместной деятельностью, проводите с ним больше времени, не оставляйте надолго одного.
- Постарайтесь оградить вашего подростка или юношу от слишком высокой психической нагрузки, избытка информации.
- Помогайте ему повысить самооценку, замечайте малейшие сдвиги к лучшему, поддерживайте и принимайте своего ребёнка.
- Обратитесь за квалифицированной помощью специалиста (психолога, психиатра).
- Не занимайтесь самолечением, тем более медикаментозным.
- Помогите подростку грамотно организовать досуг, выбрать интересное увлечение.

МАОУ СОШ №72 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ДЕПРЕССИЯ

Если жизнь окрасилась в серый цвет



Тюмень, 2023

Что такое депрессия?

Уважаемые родители, подростковая депрессия – явление, крайне распространённое в наши дни. Зачастую бывает трудно понять, где заканчиваются обычные для этого возраста перепады настроения, и начинается депрессия. Однако «настоящая» депрессия – это гораздо больше, чем просто грусть. Депрессия является серьёзным медицинским заболеванием. Она влияет на мысли, чувства, поведение и физическое состояние больного.

Депрессия — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное — угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое или безразличное — настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. Обычно также присутствуют некоторые из следующих симптомов: сниженная самооценка, потеря интереса к жизни и к привычной деятельности, неадекватное чувство вины, пессимизм, нарушение концентрации внимания, усталость или отсутствие энергии, расстройства сна и аппетита, суицидальные тенденции.

Признаки депрессивного состояния

Однако, можно избежать серьёзных проблем, если вовремя заметить признаки этого состояния у вашего подростка и принять меры.

- вялость, заторможенность
- апатия и нежелание чем-либо заниматься
- сниженное настроение или постоянно весёлое, возбуждённое состояние
- потеря аппетита или переедание
- бессонница
- проблемы с учёбой и общением
- плаксивость
- плохое самочувствие (боль в животе, спине, суставах, сердцебиение, повышение артериального давления)
- повышенная утомляемость

Из-за чего возникает депрессия?

Лишь в очень редких случаях депрессия имеет одну причину. Чаще всего она вызвана комплексом причин.

Депрессия может объясняться следующими факторами:

физические причины

- тяжёлое физическое или длительное заболевание
- наследственная предрасположенность к развитию депрессии

психологические проблемы

- чувство собственной ничтожности
- невозможность «отключиться»
- неумение говорить «нет»
- другие психические заболевания (например, зависимости)

стрессовые ситуации

- события, меняющие жизнь
- продолжительный стресс